2012年
5月～

イオンスポーツクラブ　栃木　レッスンプログラム

…変更箇所
…初心者向けのレッスン
NEW …新設レッスン

ホームページ　http//:www.aeonsportsculb.jp/
TEL：0282-24-7889

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月曜日

スタジオ	プール
9:45～10:15 コアシェイプ30 勝	
10:30～11:20 エアロ50 ロー 金子	10:30～11:00 ショートアクア 長嶋
11:35～12:35 ボールピラティス 金子	11:15～11:45 水中ウォーキング 長嶋
13:15～14:15 エアロ60 テクニック 武市	13:15～13:45 水中ウォーキング 勝
14:30～15:15 健康体操 倉持	14:00～14:30 ショートアクア 橋谷
15:30～16:00 FIGHT DO #40 長嶋	スイミングスクール
<ジムレッスン> 12:30～12:50 ゆるゆる肩体操 15:00～15:20 ストレッチ 19:30～19:50 骨盤体操	
19:00～19:45 FIGHT DO #40 玉木	
20:00～20:45 ボディシェイプ 久保	20:15～20:45 水中ウォーキング 島田
21:00～21:50 エアロ50 ミドル 久保	21:00～21:30 ショートアクア 島田

火曜日

スタジオ	プール
9:45～10:15 エアロ30 ソフト 渡邊	
10:30～11:20 エアロ50 ミドル 渡邊	10:30～11:00 ショートアクア 高久
11:45～12:30 ボディシェイプ 大野	11:15～11:45 水中ウォーキング 田島
13:15～13:45 グラビティーZERO 小出	13:15～13:45 ショートアクア 勝
14:00～14:45 リトモス45 吉田	14:00～14:30 水中ウォーキング 勝
15:00～16:00 ヨガ 坂巻	スイミングスクール
<ジムレッスン> 12:30～12:50 骨盤体操 15:00～15:20 バランスボール 19:30～19:50 ゆるゆる肩体操	
18:45～19:15 エアロ30 ソフト 吉田	
19:30～20:30 リトモス60 吉田	
20:45～21:45 JSAスモールボールエクササイズ 渡邊	20:15～20:45 水中ウォーキング 神永
	21:00～21:30 ショートアクア 神永

水曜日

スタジオ	プール
9:45～10:15 イタ・コリ（肩・腰） 高久	
10:30～11:15 ZUMBA 永島	10:30～11:00 ショートアクア 玉木
11:30～12:30 ヨガ 佐山	11:15～11:45 泳法レッスン 玉木
13:15～13:55 ステップ40 金子	13:15～13:45 水中ウォーキング 高久
14:10～15:00 エアロ50 ロー 金子	14:00～14:45 アクアビクス 高久
15:15～16:15 バレトン 60 渡邊	スイミングスクール
<ジムレッスン> 12:30～12:50 お腹シェイプ 15:00～15:20 ゆるゆる肩体操 19:30～19:50 バランスボール	
19:05～19:45 エアロ40 ベーシック 佐藤	
20:00～21:00 エアロ60 テクニック 川田	20:15～20:45 水中ウォーキング 田村
21:15～21:45 FIGHT DO #40 小出	21:00～21:30 ショートアクア 田村

木曜日

スタジオ	プール
9:45～10:15 ボディーリセット 勝	
10:30～11:30 ピラティス 阿部	10:30～11:00 ショートアクア 勝
11:45～12:25 エアロ40 ベーシック 阿部	11:15～11:45 水中ウォーキング 勝
13:15～14:15 エアロ60 テクニック 永島	13:15～13:45 アクアダンベル 高久
14:30～15:30 ピラティス 篠原	14:00～14:30 水中ウォーキング 高久
15:45～16:15 エアロ30 ソフト 篠原	スイミングスクール
<ジムレッスン> 12:30～12:50 ストレッチ 15:00～15:20 骨盤体操 19:30～19:50 お腹シェイプ	
19:00～19:30 イージーダイエット 田島	
19:45～20:35 ラテンエアロ 50 岡本	
20:45～21:45 ベルビックストレッチ 岡本	20:15～20:45 ショートアクア 田島
	21:00～21:30 アクアダンベル 鈴木

金曜日

スタジオ	プール
9:45～10:15 お腹シェイプ 田島	
10:30～11:15 コリオスバイラル 中島	10:30～11:00 水中ウォーキング 高久
11:30～12:15 ポルドプラ 中島	11:15～11:45 ショートアクア 高久
13:15～14:15 ヨガ 坂巻	13:15～13:45 ショートアクア 玉木
14:30～15:10 エアロ40 ベーシック 佐藤	14:00～14:30 泳法レッスン 玉木
15:30～16:15 フラダンス 阿部（直）	スイミングスクール
<ジムレッスン> 12:30～12:50 バランスボール 15:00～15:20 お腹シェイプ 19:30～19:50 ストレッチ	
18:45～19:30 ベルビックストレッチ 吉田	
19:40～20:25 ZUMBA 吉田	20:15～20:45 泳法レッスン 小出
20:35～21:05 バランスボール 橋谷	
21:15～22:00 FIGHT DO #40 小出	21:15～21:45 ショートアクア 神永

土曜日

スタジオ	プール
9:50～10:30 ステップ40 武市	
10:45～11:45 エアロ60 テクニック 武市	10:30～11:15 アクアビクス 島田
12:00～12:45 ボディシェイプ 大野	11:30～12:00 水中ウォーキング 島田
13:00～13:30 コアシェイプ30 玉木	スイミングスクール
13:45～14:15 FIGHT DO #40 玉木	
14:30～15:15 ZUMBA 倉持	
お勧め！！ ラテンを中心とした、音楽・ダンスで楽しんで！！ 人気のダンスエクササイズ。	
19:15～20:00 フリースタイルダンス LICCA	
20:15～21:15 エアロ60 テクニック 岡本	20:15～20:45 ショートアクア 田村

日曜日

スタジオ	プール
10:30～11:15 ベルビックストレッチ 佐藤	10:30～11:00 ショートアクア 田村
11:30～12:00 イージーダイエット 長嶋	
13:00～13:50 エアロ50 ミドル 久保	13:15～13:45 水中ウォーキング 鈴木
14:00～14:45 FIGHT DO #40 長嶋	14:00～14:30 ショートアクア 鈴木
15:00～16:00 ヨガ 坂巻	14:45～15:15 泳法レッスン 小出
お勧め！！ 体幹部を鍛えるのは、このレッスンで決まり！！ どなたでも、ご参加できます。	スイミングスクール
19:00～19:30 マットコア 田島	
19:45～20:15 ボディシェイプ 小出	

休館日 5月20日（日）

＊フロントでの諸手続きのみ営業いたしております。

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。